

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ Healthy eating

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент,

П. Н. Канев, преподаватель,

А. С. Мишин, старший преподаватель

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

В данной статье представлено анализ сбалансированного и здорового питания разных групп людей, связанный с сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни. Приведена классификация групп продуктов, необходимых для такого ритма жизни.

Ключевые слова: здоровое питание, диета, овощи, фрукты, зерновые, белки

Summary

This article presents an analysis of a balanced and healthy diet of different groups of people associated with a balanced diet, compiled taking into account gender, age, health status, lifestyle. The classification of groups of products necessary for such a rhythm of life is given.

Keywords: healthy food, diet, vegetables, fruits, grains, proteins

«Мы – это то, что мы едим» - фраза, известная с давних времен и которую слышал каждый. Данное изречение абсолютно справедливо, ведь от качества и количества потребляемой пищи зависит и физическое, и духовное состояние человека. Именно поэтому, люди, которые хотят жить полноценной и здоровой жизнью должны придерживаться здорового питания. Тема здоровой диеты особенно актуальна в последнее время, когда люди «перекусывают» на ходу, причем далеко не полезной пищей и ведут малоподвижный образ жизни. Следствием таких факторов становится масштабное ожирение, повышение сердечно-сосудистых заболеваний и диабета у населения.

Что такое сбалансированная диета?

Здоровое питание — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Подробно разберемся процесс сбалансированной диеты.

Энергия, содержащаяся в продуктах питания, измеряется в калориях. Они непрерывно используются организмом и в состоянии покоя, и при какой-либо активности.

Ежедневно человеку требуется около 2000 калорий. Однако это число будет варьировать в зависимости от таких факторов, как возраст, пол и уровень физической активности.

Важным также является источник получения энергии. Есть продукты, включающие большое количество калорий, но бедные питательными веществами. Следует ограничить себя в потреблении такой пищи. Это, например, различные сладости (пирожные, конфеты), напитки

с газами, пакетированные соки, чипсы и сухарики, фастфуд, алкоголь [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Лучший способ питаться правильно – сочетать продукты из этих пяти групп, представленные ниже:

- овощи;
- фрукты;
- зерновые и крупы;
- продукты, богатые белком;
- молоко, сыр, йогурт и альтернатива молочным продуктам.

Разберемся подробно о каждой группе продуктов, как нужно есть, сколько, какие:

Овощи – ключевой источник необходимых витаминов, минералов и антиоксидантов. Чтобы получить полный набор питательных веществ, нужно есть овощи разных цветов. Овощи содержат сотни натуральных питательных веществ, таких как витамины, минералы и пищевые волокна.

Для того чтобы получить максимальную пользу от этой группы необходимо осознанно подходить к выбору:

- выбирайте овощи по сезону;
- ищите разные цвета:

- зеленые: фасоль, горох и брокколи
- красные, оранжевые или желтые овощи, такие как перец, помидоры, морковь, сладкий картофель и тыква
- фиолетовые овощи, такие как красная капуста и баклажаны
- белые овощи, такие как цветная капуста, грибы и картофель [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Ежедневное потребление для разных групп населения составляет:

- дети от 1 до 3 лет - от 2 до 3 порций в день; Дети от 4 до 8 лет, 4½ порции в день;
- взрослые и дети от 9 лет, 5-6 раз в день;
- кормящие женщины, 7 ½ порций в день.

Одна порция - это ½ стакана приготовленного или 1 стакан сырого.

Вы можете включать овощи на обед (салаты, сырые овощи или супы), а также на ужин. Помидоры черри, горошек, стручковая фасоль, красный перец, сельдерей или морковные палочки - отличная закуска.

Свежие **фрукты** – хороший источник витаминов и пищевых волокон. Лучше всего есть свежие фрукты. Местные сезонные фрукты свежие и содержат больше питательных веществ, чем импортные.

Во фруктах много сахара, но это натуральный сахар. В отличие от конфет и многих сладких десертов, фрукты также содержат клетчатку и другие питательные вещества. Это означает, что они с меньшей вероятностью вызовут скачок сахара в крови. К тому же они увеличат снабжение организма необходимыми витаминами, минералами и антиоксидантами.

Ежедневное потребление составляет:

- дети от 1 до 2 лет, ½ штуки в день, дети от 2 до 3 лет, 1 штука в день;
- дети от 4 до 8 лет, 1½ штуки в день;
- взрослые и дети старше 9 лет 2 штуки в день.

Если вы хотите пить фруктовые соки, делайте это время от времени. Достаточно полстакана. В фруктовых соках отсутствует клетчатка, и они не сытны. Их кислотность также может повредить зубную эмаль. Магазинные фруктовые соки содержат много сахара.

Сухофрукты также имеют высокую концентрацию сахара. Есть их нужно с умеренностью.

Зерновые и крупы. Зерновые продукты включают в себя овсяные хлопья, коричневый рис, цельнозерновой хлеб, треснувшую пшеницу, ячмень, гречку и мюсли.

Цельнозерновые продукты содержат белок, пищевые волокна, минералы и витамины. В обработанном зерне (рафинированная белая мука, например) некоторые из этих питательных веществ теряются.

Ежедневное потребление составляет:

- дети от 1 до 8 лет – 4 порции в день;
- от 9 до 11 лет – 4-5 раз в день, от 12 до 13 лет - 5-6 раз; От 14 до 18 лет, 7 и более порций;
- взрослые, от 3 до 6 порций;
- беременным 8 ½ порции в день; кормящим женщинам 9 порций в день.

Подача эквивалентна:

- 1 ломтику хлеба или
- ½ стакана вареного риса, овса, макарон, или 3 ржаным хрустящим хлебцам, или
- 30 г хлопьев для завтрака (чашки хлопьев или чашки мюсли)

Продукты, богатые белком – различают белок животного и растительного происхождения.

Белок животного происхождения:

- красное мясо, такое как говядина и баранина;
- птица, такая как курица и индейка;
- рыба, включая лосося, сардины и другую жирную рыбу.

По мнению некоторых исследователей, обработанное мясо и красное мясо могут увеличить риск рака и других заболеваний [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]. Некоторые мясные продукты также содержат много консервантов и соли. Свежее необработанное мясо - лучший вариант.

Растительный белок:

Орехи, бобы и соевые продукты – хорошие источники белка, клетчатки и других питательных веществ.

Например:

- чечевица;
- фасоль;
- горох;
- миндаль;
- семена подсолнечника;
- грецкие орехи.

Тофу, темпе и другие продукты на основе сои являются – отличные источники белка и хорошая альтернатива мясу [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Ежедневное потребление:

- дети от 1 до 3 лет, 1 порция в день;
- дети от 4 до 8 лет, 1 ½ порции в день;
- 9-18 лет, 2½ порции в день;
- женщины, 2–2½ порции; мужчины, от 2½ до 3 порций в день;

- беременным 3 ½ порции в день; кормящие женщины 2 ½ порции в день.

Порция – это 65 г приготовленного красного мяса, или 80 г птицы, или 100 г рыбы, или два яйца, или один стакан бобовых, или 170 г тофу, или 30 г орехов, семян или паштетов (арахисовое масло или тахини).

Рекомендуется употреблять не более семи порций постного мяса в неделю.

Молоко, сыры, йогурты. Молоко дает вам белок, витамины и кальций. Соевые напитки с добавлением кальция можно употреблять в качестве заменителя молока детям старше одного года [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

В некоторые ореховые или овсяные молочные продукты добавлен кальций, но им не хватает витамина В12 и достаточного количества белка.

Детям до двух лет следует употреблять цельное молоко. После этого могут подойти обезжиренные виды.

Ежедневное потребление составляет:

- дети от 1 до 3 лет, от 1 до 1 ½ порции в день;
- дети от 4 до 8 лет, 1½ порции до 2 порций в день;
- от 9 до 18 лет, от 2½ до 3½ порций в день;
- мужчины – от 2½ до 3½ в день, женщины – 19-50, 2½ в день; женщины старше 51, четыре порции в день;
- беременные и кормящие женщины, 2 ½ порции в день.

Порция – это 1 стакан молока, 2 ломтика сыра или 200 г йогурта.

Если вы используете растительные заменители молока, например соевое молоко, убедитесь, что в них содержится не менее 100 мг кальция на 100 мл.

Заключение

В данной статье мы рассмотрели анализ сбалансированного и здорового питания разных групп людей, связанный с сбалансированным рационом, составленным с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни. Приведена классификация групп продуктов, необходимых для такого ритма жизни.

Библиографический список

1. *Базеко Н. П.* Все секреты здорового питания // Медицинская литература. 2018. № 2. С. 115.
2. *Барнс-Сварни П.* Здоровое питание в вопросах и ответах. М.: Альпина Паблишер. 2019. С. 169-170.
3. Вопросы и ответы о канцерогенности красного мяса и мясной продукции // ВОЗ [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/ru> (дата доступа: 15.06.2021).
4. Здоровое питание// Википедия [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5 (дата доступа: 14.06.2021).
5. Сбалансированное питание// Drderamus [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://ru.drderamus.com/balanced-diet-506> (дата доступа: 15.06.2021).